

Влияние индивидуальных особенностей поведения студентов-спортсменов на психологическое здоровье

В данной статье рассматриваются стратегии преодоления трудностей студентов физкультурного вуза, возникающие в процессе спортивной деятельности. Цель исследования — выявить индивидуальные особенности копинг-стратегий у студентов-спортсменов и их воздействие на психологическое здоровье занимающихся. В ходе исследования были получены данные об индивидуальных особенностях стратегий преодоления стрессовых ситуаций, определяющих их успешность. Данные получены по таким стратегиям, как конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности и др., что позволяет говорить о формировании индивидуального стиля реагирования на трудные ситуации у спортсменов в процессе спортивной деятельности.

Ключевые слова: копинг-стратегии, студенты-спортсмены, преодоление жизненных трудностей, метод опроса.

E. Shemenewa

Influence of individual characteristics of student-athletes' behavior on psychological health

This article discusses strategies to overcome the difficulties of students of physical Education University, arising in the process of sports activities. The purpose of the study: to identify individual features of coping strategies in student-athletes and their impact on the psychological health of students. The study obtained data on the individual characteristics of strategies to overcome stressful situations that determine their success. The data are obtained on such strategies as: confrontational coping, distancing, self-control, search for social support, acceptance of responsibility, etc., which allows us to speak

about the formation of an individual style of response to difficult situations in athletes in the process of sports activity.

Keywords: coping strategies, student-athletes, overcoming the difficulties of life, the method of the survey.

Совладание с жизненными трудностями есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления внешними и внутренними требованиями. Совладающее поведение можно определить как целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией способами, адекватными личностным особенностям [1]. Проблема преодоления сложностей в различных сферах деятельности имеет большое значение для студентов-спортсменов.

Цель исследования заключается в определении особенностей копинг-стратегий у студентов физкультурного вуза и их влияния на психологическое здоровье.

В ходе исследования применялись *методы*: литературного анализа, опроса, сравнения, анализа полученных результатов, методика «Копинг-стратегии» Лазаруса [1].

В опросе принимали участие 10 бакалавров-спортсменов 2-го курса физкультурного вуза. Студентам предлагалось рассмотреть 50 утверждений, связанных с их поведением в трудных жизненных ситуациях. Задача испытуемых состояла в оценке частоты проявления определенных способов поведения, описанных в утверждениях. Результаты исследования представлены в табл. 1.

При анализе и сравнении полученных результатов были выделены две преобладающих и две наименее используемых копинг-стратегии у студентов-спортсменов: наибольшему количеству испытуемых присуще такие стратегии, как принятие ответственности и планирование решения проблемы; у семи человек из 10 эти стратегии имеют высокие значения. Преимущество «принятия ответственности» заключается в том, что личность признает свое участие в создании сложностей и понимает свою роль в решении проблемы. Для ответственности характерно обдумывание своих действий, поиск личных ошибок, но при этом обратной стороной подхода является чрезмерная самокритика, которая может нега-

тивно влиять на состояние психологического здоровья. В стратегии планирования решения проблемы человек учитывает свой опыт, анализирует возможности и вероятные результаты своих действий. Негативной стороной планирования является отсутствие возможности моментально принять нужное решение, например используя интуицию [2].

Таблица 1

Значения копинг-стратегий, в %

№	Копинг-стратегия	Студенты-бакалавры									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Конфронтационный копинг	56	44	22	56	50	61	50	56	78	39
2	Дистанцирование	28	28	50	44	33	44	28	44	33	50
3	Самоконтроль	67	43	38	67	62	67	43	57	75	67
4	Поиск социальной поддержки	72	84	22	61	28	72	44	67	72	78
5	Принятие ответственности	67	83	42	83	58	75	67	67	83	83
6	Бегство-избегание	33	58	46	56	13	58	54	54	54	50
7	Планирование решения проблемы	78	33	56	89	50	83	67	67	72	89
8	Положительная переоценка	57	38	38	52	29	71	57	52	81	95

Также по результатам опроса были выявлены стратегии с наименьшими значениями: дистанцирование (выбрали 8 из 10 опрошенных) и бегство-избегание (отметили 4 из 10 студентов). Данные стратегии помогают абстрагироваться и сохранять спокойное внутреннее состояние человека, но при этом они не способствуют решению проблем.

Очевидно, полученные результаты связаны с активной спортивной деятельностью студентов, так как занятия спортом влияют на становление человека как личности и, соответственно, на приобретение таких качеств, как ответственность, настойчивость, а также на умение планировать решения проблем. В от-

личие от вышеперечисленных приобретаемых качеств в спорте, дистанцирование и избегание решения проблемы являются менее значимыми, так как являются эффективными не во всех сложных жизненных ситуациях.

Таким образом, индивидуальные особенности спортсменов могут влиять на их психологическое здоровье, это связано с тем, что стратегии принятия ответственности и планирования решения проблемы являются факторами стресса, что непосредственно сказывается на работоспособности организма, в частности на деятельности нервной системы.

Литература

1. *Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В.* Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) [Электронный ресурс] // Журнал практического психолога. 2007. № 3. URL: <http://1-source.ru/diagnostika/koping-test-lazarusa.html> (дата обращения: 10.11.2020).
2. Копинг тест Лазаруса — поведение в стрессовых ситуациях. 2017 [Электронный ресурс]. URL: <http://sstress.ru/theory/koping-test-lazarusa-povedenie-v-stressovyx-situaciyaх.html> (дата обращения: 11.11.2020).

References

1. *Kryukov I. L., Cuttack E. V.* Questionnaire of coping (adaptation techniques WCQ) [Electronic resource] // Journal of the practical psychologist. 2007. № 3. URL: <http://1-source.ru/diagnostika/koping-test-lazarusa.html> (accessed: 10.11.2020).
2. Test Lazarus coping — behavior in stressful situations. 2017 [Electronic resource]. URL: <http://sstress.ru/theory/koping-test-lazarusa-povedenie-v-stressovyx-situaciyaх.html> (accessed: 11.11.2020).